

JORNADA DE MARCHA NÓRDICA: DESEMBOCADURA DEL RIO GUADALHORCE

Fecha: 24 de octubre 2026 –sábado.

Organizado por el **Área de Deportes del Ayuntamiento de Málaga** en colaboración con la **Sociedad Excursionista de Málaga**, te invitamos a descubrir la marcha nórdica en uno de los parajes naturales más emblemáticos de nuestra ciudad.

Esta actividad está especialmente diseñada para todas personas que deseen iniciarse en este deporte saludable, completo y al aire libre, aprendiendo la técnica básica, de la mano de instructores experimentados mientras disfrutan de un entorno natural único. Realizará una salida en estilo de Marcha Nórdica por la desembocadura del rio Guadalhorce (Málaga), destinado a las personas que quieran conocer este bello deporte.

Detalles del evento:

- **Lugar de la ruta:** Paraje Natural Desembocadura del Rio Guadalhorce
- **Dirigido a:** personas de todos los niveles que quieran conocer e iniciarse en la marcha nórdica
- **Modalidad:** marcha nórdica (estilo iniciación /divulgativo)

ESQUEMA:

- **Distancia:** 8,3 Km (máximo y adaptable)
- **Hora de comienzo:** 10:00h
- **Hora prevista de finalización:** 13:30h
- **Salida-inicio y final:** Rotonda de la Térmica, donde termina el Paseo Marítimo de Huelin) (junto a la explanada de las caravanas)

- **Recorrido:** El recorrido es circular, pasearemos por los senderos habilitados y haremos paradas en los distintos puestos de avistamientos de aves.

¡Te esperamos para descubrir este magnífico rincón natural de Málaga! Para participar solo tienes que rellenar el formulario que se encuentra en la pág. Web

www.sociedadexcursionistademalaga.org

- **Clasificación:** Fácil.
- **Dificultad física: media baja.** Se trata de un recorrido sin desnivel con frecuentes paradas para hacer fotos y avituallamientos.
- **Dificultad técnica:** No apreciable.
- **Tiempo aproximado a pie:** Aproximadamente 3,30h. con paradas incluidas

Parámetros MIDE: 1 1 1 2 sobre 5. [Severidad del medio natural.](#) [Orientación en el itinerario.](#) [Dificultad en el desplazamiento.](#) [Cantidad de esfuerzo necesario \(para mayores saludables\).](#)

REFERENCIA WIKILOC: Recorrido de sugerencia. Trac realizado previamente <https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/marchanordicaguadalhorce47558087>

PLAN DE SALIDA:

1º La salida será desde la Rotonda; donde se termina el Paseo Marítimo de Huelin, (suele haber aparcamientos), hay una explanada de aparcamientos de caravanas

- **10:00 de la mañana**, (se ruega puntualidad) se procederá a la entrega de bastones y se impartirá un mini taller explicativo de la técnica de la Marcha Nórdica

HORA	ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN
10:00:00	CONCENTRACIÓN JUNTO A LA ROTONDA Y ENTREGA DE BASTONES-	PUNTUALIDAD
10::10	PEQUEÑO TALLER EXPLICATIVO DE LA TECNICA DE LA MARCHA NÓRDICA.	Se hacen unos ejercicios de estiramiento.
10:30:00	SALIDA AL RECORRIDO POR LOS DISTINTOS SENDEROS DE LA DESEMBOCADURA DEL RIO GUADALHORCE. Cada uno es responsable de la CONDICIÓN FÍSICA o CAPACIDADES DE RESISTENCIA A LO LARGO DEL RECORRIDO.	
	SE REALIZARÁN PARADAS EN LOS DISTINTOS PUESTOS DE AVISTAMIENTOS DE AVES EXISTENTES.	
13:30	LLEGADA AL PUNTO DE INICIO Y FIN DE ACTIVIDAD.	LLEGADA APROXIMADA

EL TIEMPO SEGÚN

<https://www.aemet.es/es/portada>

Consejos Prácticos

- Se recomienda llevar mochila pequeña con agua, picnic, frutos secos, crema de protección solar, (Calzado cómodo, Gorra, Ropa deportiva, etc...).
-
- (CADA UNO DEBE OBSERVAR EL TIPO DE EQUIPAMIENTO)